

# を食べよう！

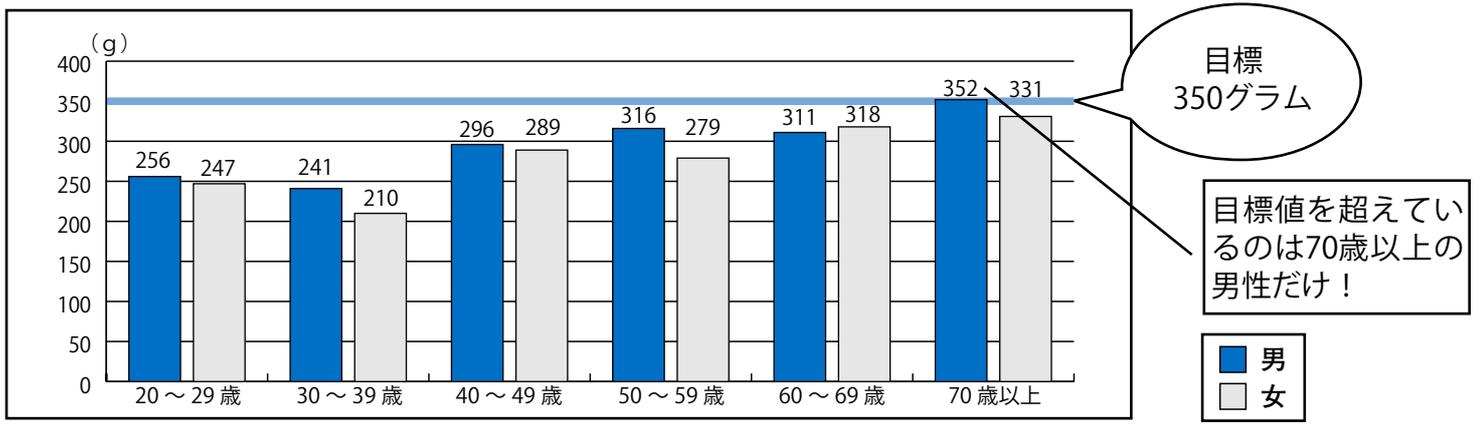
肥満や生活習慣病の予防にも役立つと言われていたが、足りているか、考えてみませんか？



野菜が体にいいのは分かるけど、実際にはどれくらい食べればいいのか？

野菜の1日の摂取目標量は、成人では350グラム以上（そのうち緑黄色野菜は1/3以上）とされています。

野菜350グラムは、おおよそ5皿の野菜料理に相当します。しかし、平成23年11月に行われた「札幌市健康・栄養調査」の結果、下記グラフの通り、成人の野菜摂取量は、ほとんどの年代で不足しています。



野菜の摂取量 (性別・年齢階級別)

※ほかにも、札幌市民の食生活には、こんな課題が！

**朝食**

20代・30代の男性では、3人に1人が朝食を食べていない！

簡単なものでもよいので、食べる習慣を！

食事を抜くと、体はエネルギーを節約しようと、食事から最大限のエネルギーを吸収、皮下脂肪として蓄えようとするため、肥満を招きやすくなります。

**乳製品**

15歳以降、男女とも摂取量が激減！

骨粗しょう症予防にもカルシウムを！

骨量は18歳くらいまでにはほぼ増加を終え、20～30歳前後にピークを迎えます。骨粗しょう症を予防するためには、若いうちから骨量を増やしておくことが大事です。

**塩分**

男女とも、ほとんどの世代が塩分をとり過ぎ！

薄味の工夫をしましょう！

調味料は「かける」のではなく「つける」、だし（昆布、かつお節など）をしっかりとって薄味にするなど、塩分のとり過ぎには注意しましょう。